漢方・鍼灸だより No.40

発行日:2025年2月1日／発行人:野上達也／編集:東海大学医学部付属病院東洋医学科

ためして漢方！ その39 精神不安

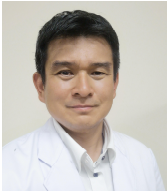
Q 最近、イライラして、せっかちになり、つい家族や部下をどなりつけてしまいます。そしてそれに罪悪感を覚え、落ち込みます。夜寝つけず、何度も目が覚めます。朝、目が覚めてもすぐ起き上がることができず、やる気がおきません。このような状態に対してよい漢方薬はありますか。

（58才男性）

A 漢方では一般に不安障害を“気”の失調ととらえ、気がうっ滞した「気滞」や頭へ逆流した「気逆」などを想定します。相談者のようにイライラして性急になり不眠を訴える場合に最初に考えるのは**抑肝散**です。感情を落ち着かせ体調を整える効果が期待できます。認知症に伴う易怒性、興奮、不眠などに対する効果が有名で、高齢者のための薬というイメージが強くなっていますが、子供から大人まで幅広い年齢層に使えます。

体格が良く、動悸や不眠があり、便秘しがちな方には**柴胡加竜骨牡蛎湯**を選びます。お腹を触ると右の季肋部の抵抗が強く、大動脈の拍動を触れるのも特徴です。同じく体格が良い方で、真っ赤にのぼせ、暑がりでイライラが強い場合には**黄連解毒湯が**よいでしょう。逆に体格がやせ形で体力が低下し、下肢が冷え、嫌な夢をみることが多い方には**桂枝加竜骨牡蛎湯**を用います。陰痿などの性に関わる症状が目立つ場合には特によいと思います。口が乾き、首から上の発汗があり、手足が冷え、右季肋部にわずかに抵抗がある方には**柴胡桂枝乾姜湯**を用います。心的外傷後ストレス障害の方に柴胡桂枝乾姜湯を用いて2週間で症状の改善が得られたという報告があります。

イライラ、落ち込みといった精神症状だけでなく、脈やお腹の所見、随伴症状など、患者の全体像を踏まえて処方を選択することが大切です。（野上達也）



処方解説 柴胡加竜骨牡蛎湯、桂枝加竜骨牡蛎湯、柴胡桂枝乾姜湯

不安など精神症状に効く漢方薬はいくつかありますが、竜骨、牡蛎という生薬が主役となる処方について紹介します。これらの生薬は安神薬といわれており、これらを含んだ安神剤と言われる処方は不安・不眠・動悸を鎮めます。竜骨は大型哺乳動物の化石化した骨が原料であり、主成分は炭酸カルシウムで、脳の興奮を抑制します。牡蛎はカキの貝殻で、やはり主成分は炭酸カルシウムで、鎮静作用があります。この２つの生薬が使用されているのが、柴胡加竜骨牡蛎湯、桂枝加竜骨牡蛎湯で、柴胡桂枝乾姜湯は牡蛎のみ使用されています。

安神剤が適している方は腹部に動悸があります。柴胡加竜骨牡蛎湯は含まれる大棗、茯苓という生薬も安神作用があり、柴胡、半夏という抗ストレス作用のある生薬や、黄芩という熱を冷ます作用のある生薬を含み、やや熱を持った方の精神安定剤的な処方です。桂枝加竜骨牡蛎湯は体力が低下して冷えも認めるような体質の方に使用します。そして、柴胡桂枝乾姜湯も体力が低下している方に使いますが、下肢が冷えて上半身に熱を持つような方に使用します。また、牡蛎は胃酸抑制作用もあり、安中散という胃痛の薬に使用されています。（谷口大吾）

漢方医学の基本理論 ～五臓論という考え方について～

漢方医学では、古代中国の世界観である陰陽五行説を応用した五臓論を用いて生体を理解します。陰陽五行説とは世の中が木、火、土、金、水の5つの要素の相互関係で成り立っているとする考え方です。五臓論は五行の木、火、土、金、水にそれぞれ肝、心、脾、肺、腎を当てはめたもので、人の体はこの５つの臓の相互関係で成り立っていると考えます。現代医学でいう肝臓、心臓、脾臓、肺臓、腎臓の各臓器の担っている機能とは異なったものが少なからずありますが、これは江戸時代にオランダ医学を日本語に翻訳する際に起きた混乱であり、歴史的に考えると漢方用語の五臓がオリジナルです。それぞれの役割を以下にまとめます。

(1) 肝：①精神活動を安定化させる。②新陳代謝を行う。③血を貯蔵し、全身に栄養を供給する。④骨格筋のトーヌスを維持する。

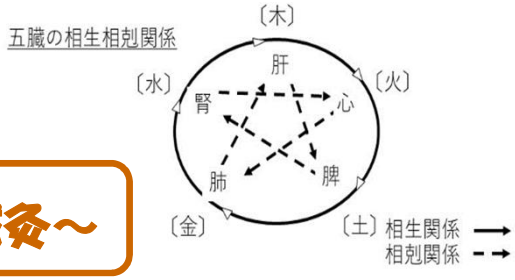
(2) 心：①意識水準を保つ。②覚醒、睡眠のリズムを調整する。③血を循環させる。

(3) 脾：①食物を消化吸収し、水穀の気（食べ物や飲み物を起源とする気）を生成する。②血の流通を滑らかにし、血管からの漏出を防ぐ。③筋肉の形成、維持を行う。

(4) 肺：①呼吸により宗気（空気の中の生命活動に必須の気＝酸素）を摂取する。②水穀の気の一部を赤色化して血を生成し、また一部を水に転化する。③皮膚の機能を制御し、その防衛力を保持する。

(5) 腎：①成長、発育、生殖能力を制御する。②骨・歯牙を形成、維持する。③水分代謝を調整する。④呼吸能を維持する。⑤思考力、判断力、集中力を維持する。

五臓は、それぞれを相生相剋関係という関係性の中で制御しあって、生体の恒常性をしています。相生関係とは促進的な関係、相剋関係とは抑制的な関係です。　（野上達也）



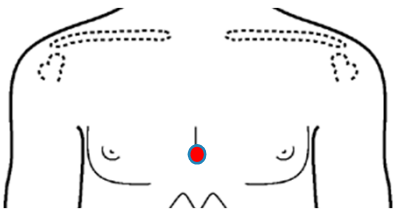
鍼灸治療のご紹介 ～精神状態と鍼灸～

感情は常に変化し、言語化することがとても難しいものです。同じ出来事に対して感じるものは人により異なるため、統一化をすることも非常に困難です。近年では精神的ストレスが病気を引き起こすとの考えが浸透していますが、東洋医学では2000年以上前から精神の状態が肉体に影響を与えることがわかっていました。しかし、感情は人間に備わった必要なものです。問題となるのは、同じ感情が慢性的に続くことです（怒りっぽくなっている、何事にも不安になりそのことが頭から離れないなど）。

精神症状を治療する際に使用する経穴としては**膻中**と**内関**が多いです。

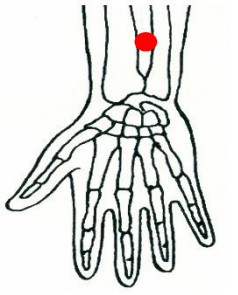
また、肩甲骨の間に凝りがあるときは精神的な問題から体の不調が起こっていることを疑いますので、そのような時は自分の気持ちを見直してみてください。　（山中一星）

壇中
（だんちゅう）

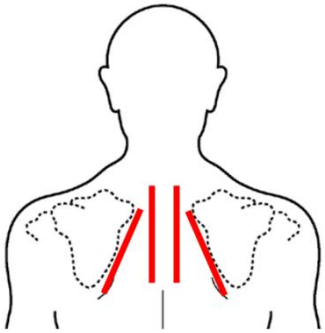


両乳頭の中央

内関
（ないかん）



手首の内側にある横ジワの中央から肘に向って指３本分のところ



精神の不調を疑う時に凝りがある部位（赤い線）

＊鍼灸治療は自費診療（1回6,000円＋税）となります